

ΟΜΙΛΟΣ: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



Κεντρικός σκοπός του ομίλου είναι να μάθουν οι μαθητές τρόπους και τεχνικές με τις οποίες θα μπορούν να μεγιστοποιήσουν την απόδοση σε ομαδικά αθλήματα της επιλογής τους μέσα από την συμβολή διαφορετικών επιστημών όπως Προπονητικής, Εργοφυσιολογίας, Βιοχημείας, Αθλητικής ψυχολογίας, Βιοκινητικής. Αναλυτικότερα οι μαθητές θα μάθουν:

1. Να αναπτύσσουν δεξιότητες που σχετίζονται με την τεχνική αλλά και την τακτική του κάθε αθλήματος μέσα από πρωτότυπες και διασκεδαστικές μεθόδους πρακτικής εξάσκησης.
2. Να βελτιώνουν και να αξιολογούν την φυσική τους κατάσταση ως προς συγκεκριμένους δείκτες-στόχους που σχετίζονται με το άθλημα της επιλογής τους, με σύγχρονα και επιστημονικά μέσα σε συνεργασία με το τμήμα εργοφυσιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.
3. Να χρησιμοποιούν τεχνικές αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες συνδέονται με την απόδοση, όπως για παράδειγμα Τεχνικές Χαλάρωσης και Αναπνοής, Θετικός αυτοδιάλογος, Νοερή Απεικόνιση, Ψυχική Ανθεκτικότητα κ.α.
4. Να σχεδιάζουν διατροφικά προγράμματα ανάλογα με τις ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος στο οποίο εμπλέκονται.
5. Να αναλύουν και να συνθέτουν δεδομένα και πληροφορίες με την χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.

Πρόσθετος στόχος του ομίλου είναι να αποτελέσει πυρήνα ενεργοποίησης προς τον αθλητισμό αλλά και κοινωνικής δικτύωσης των μαθητών της σχολικής κοινότητας μέσα από την διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, δημιουργία εντύπων και ηλεκτρονικού υλικού κ.α. Καταλήγοντας, με την λειτουργία του Ομίλου μας οι Αθλητικές Εγκαταστάσεις στην αυλή του σχολείου και το Σχολικό Γυμναστήριο θα αξιοποιούνται και μετά την λήξη των μαθημάτων ως χώροι ανάπτυξης του αθλητισμού ενισχύοντας τα κίνητρα των μαθητών για συστηματική άθληση η οποία συνδέεται με την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

Αριθμός ατόμων: 25

Ημέρα και ώρα Λειτουργίας: Τρίτη 14.15-15.45

Υπεύθυνος: Λαμπρόπουλος Γεώργιος ΠΕ11

Κριτήρια επιλογής: Η συστηματική συμμετοχή σε αθλοπαιδιές